
Vol.10-2:Nov 21,2011

第 34 号

YOUSEI Life Awakening Arts

ようせい

巻頭言

「ようせいフォーラム 2011」 報告

活動報告

2010 年決算報告書

『日々是養生』 yousei

跡見 順子

藤永 博

片淵 美穂子

横澤 喜久子

YOUSEI= Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学 健康・運動科学 横沢研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yosei.gr.jp/>

思いをつなぐ、いのちをつなぐ

～五十歳からの人間を生きるための養生学へ～



跡見 順子（東京大学）

物理学には馴染めないが、身体の理、さらには身心の理を求めて生きてきた私はシステム論が好きである。京大物理学の先生に君の思考はまさに物理学だといわれるのは、物事には真理があり、動く身体にも理があると常々思っている私のモノのとらえ方のせいだろう。「とりあえず」やってみる生き方は身体が教えてくれたのだろうか。太極拳で出会った身体の軸や重心を地球の軸に合わせようというシステムティックな考え方は、確かに「揺らいでいる中にシステムを見出そうとする熱力学」という物理的な思考法と通うところがあるように思う。疲れた時にしゃがみ込むのは重力に引っ張られたと考えた方が真理を表しているが、しゃがみ込まずに重力に抗して自分の意識を自分の身

体に向け、結果、身心の軸が生まれる。スポーツと違った心身のつきあい方が養生の原点ではないか。それはまた身体動作の基本である。そのような出会いをつくってくれたわが親友・喜久子さん（横澤喜久子理事長）には大変感謝している。地表に散在する円形の湖を証拠に地球生成理論を「地球大紀行」で聞かされたとき、大好きな地球の起源が分かりなぜかほっとした。そうだったのかと。その時の納得と似ている。ものには道理があり、身体にも理がある。地球を含む銀河系以外の宇宙を探索できるようになったが、生命を育んだ地球のような星が生まれる確率はゼロではないが大変低いらしい。あまたの星がある中で生命を宿す天体はきわめてまれである。そこに私たちは生きている。

「太極拳を科学にしてくれない？」という親友の頼みにまだ応えていない。身体では分かることも科学にすることはなかなか難しい。よもや体育の先生になるとは思っていなかったが、そこで喜久子さんと出会った。自分が何に向いているのか分からなかった。地理や地球が好きだった私は、どう生きてゆくかが分からないままに地理科を受験し、点数が足りず三分の二は第二志望で定員が満たされる当時のお茶の水女子大学の体育科に「とりあえず」入学した。歴史が好きで本をよく読む姉に、後、こう言われた。「地理が好きなのは理系なのよ！」と。

道具を使うスポーツ、自分の身体に働きかけ表現するダンス、真剣に内と外をつなぐ身体とその身体に宿ることを一致させる気持ちにさせる武術、さらには様々な姿勢やかたちを生み出せる人の身体、身体の内と外をつなぐ心と体の軸さえも定まってくる正座や太極拳のゆっくりとした動作。そんな自分の身体とのつきあい方を教えてくれた体育の世界は、そのうち最初求めていた地球の誕生や太陽系における地球の位置、切っても切れない自分の存在を保証してくれる生命を創発させた地球にまでつなげてくれた。地球という地面があるから立位があり、ゆっくりとした動作が可能となる。地に足のついた思考や、理を求める脳、バランスを追求するすべての生命活動、それらはすべて地球と不安定な身体を常態としてしまった人間のこの面白く愉快なコミュニケーションとコラボレーションが生みだした賜である。動く中でダイナミックに変わってゆくことができる自分とその理を発見できたことに感謝しなければならない。理を求める身体があり、理を求めるところがさまよう。その不安定性を「不安」とせず、引き受け、楽しむ世界を作り出せるのは、地球と関わり、人間と関わり続ける中で生き生かされている身心から生まれるのだろう。その活動がなくなる、あるいはやめてしまえば、孤立した不安だけが残る。揺らぐところもからだもそれぞれ切り離してしまったその時、孤独がせまってきた、人は動かず、そして身体をすみかとする細胞達は、身の退き時だと悟り、死して朽ち果て次世代の肥やしと成る運命を歩み出す。

そんな妄想にも近い生命の真実は、五十歳を過ぎた頃から、あの不安定な気持ちで生きていた若い自分とつながって、人間とはなにか、人間として生きるために必要な教育とは何か、を知る場として養生学につながった。上述したように理が分からないと落ち着かない私の性を一生引き受け、理を求める活動が可能な限り、できうる限り、受けた生を全うすべく、動く身体、動き続ける身心の理を求めて、両者をつなげる努力をしていこうと思う。まだその一歩がはじまったばかりである。

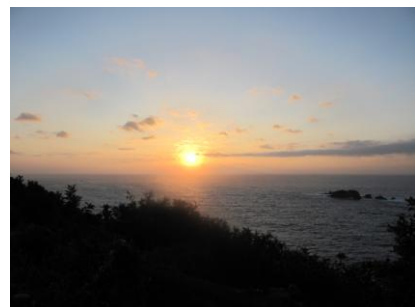
まだまだ科学になっていない「動く身体」、先人たちが発見し、見習うなかで受け伝えられてきた身体技法は、人間の身心の究極的なあり方を示しているのかもしれない。3.11に続く福島原発の人災事故とその後の科学者達の言動に、「科学者への信頼は80%から半分の40%に落ちた(研究技術研究所調査, 2011)」。原発事故前に「80%の人たちが信頼する」というのも問題があるのは、科学の成果は、いつでも「明らかにできることしか明らかにできない」のだから、成果を疑って見る目をもっているべきで、科学や科学者は自分の納得性と照らし合わせて初めて肯定すべきことだからである。その納得性を育てる「身をもって自発的に物事に関わる活動」が、今、この情報化社会でどれだけ個々の人々が行っているのか、そんな危惧感を抱かせる80%の数字であった。自分の身体や行動を、離れた眼でみることを最も端的に教えてくれた太極拳のその神髄は、来年4月から始まる中学校における武道の必修に入れられるのだろうか。勝敗を競う多くのスポーツ競技とは異なる身心のあり方を教えてくれる武道であるべきだと思うのは、私ひとりではないだろう。

人の身体がもつ理を探るなかで出会ったのが、私達の努力を支えてくれるタンパク質(ストレスタンパク質)の存在であり、ホメオスタシス維持を徹底的に要求する状態でのみ知的活動が維持されるらしい脳という存在である。司令塔の脳が狂わないようにその生存環境をささえる身体の細胞たち、その細胞に共生した元単細胞生物のミトコンドリアなど、共生というかたちでいのちをつなげてきた様々な命のシステムに支えられて、

私達は生きている。からだはそのホメオスタシス維持の方法を学ぶのは、様々な身体の状態の経験—つまり動く身体である。機能を評価する生理学と違って、生命科学は「うみだす」身体のメカニズムに答えてくれる学問である。松本元が言い残したように結果ではなくそのプロセスの重要性を教える。

自分がもって生まれたらしいもの（まあ、授かったものとでもいうのか）が、世の中に生かされるなら、死ぬまでとことん追いかけてやろうと覚悟のようなものが生まれてきている。論語の中の有名な孔子のことば、『子の曰く、吾れ十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順がう。七十にして心の欲する所に従って、矩を踰えず。』からも分かるように、人間が人間として自分の生を全うするためには、たいそう時間がかかる。私達が世界を理解し、人間を理解し、そして自分を理解するには、やはり五十年、百年という時間がかかると考えた方がいいと思う。ご存じの方も多いと思われるが、このことばのうち、「四十にして惑わず」の部分だけが私は納得がいかず孔子を好きになれなかった。しかし、安田登（「身体感覚で論語を読み直す」安田登著）によれば、孔子の性格や人となりを知れば知るほど、「四十にして惑わず」と言うわけない、というのである。この「惑」という字も、「惑」の字に含まれる「心」の字も、孔子の時代にはまだなかったそうである。「惑」は、「或」の間違いであり、四十歳で惑うのは良くない、という意味ではなく、「或＝限り」を設けてはならない（つまり狭い殻に閉じこもらず広く学びなさい）、と意味をとるべきだとのことである。この言葉を習った当時、迷ってばかりいる私は、まさにこの言葉で孔子を退けた中学時代で切れた人間理解への糸が再度つながったと同時に、文字を生み出した人間という存在に、身体をどうつなげてゆくのか、何か大きな見落としをしているのではないかという思いが胸をついた。それにしても「ことば」のもつ影響力は大きく時には恐ろしく、その「ことば」をいまだに味方にし得ていない体育やスポーツの分野を残念に思う。孔子の時代には、まだ「心」という漢字がなく、孔子が書き表した本は、「こころ」への対処の仕方を皆が求めていた時代への指南書であったとの説明を聞いて、人間という存在に深い思いを抱いたのと同時に、今の時代を生きている幸せを思ったものである。

力が支配してきた長い人間の歴史の中で、女性の存在の意味を問い直すことへの道もまた自分の道程に入りつつある。養生学は、喜久子さんという女性の包容力が生み出し続いていると思うが、「子を産んだ母は、かつて、わが子に向けた愛は 50 歳ですべての世界の人々へ向かう」という第 2 期フェミニズムの中心人物であったという**エリザベス・ケイディ・スタントン**が残したという言葉に通じるだろう。今、私の片腕である女性研究者・清水美穂さんは彼女のお母さんがつないでくれた縁で、昨年から共同研究で細々と生き残っている私のラボにきてくれることになった。生化学、細胞の観察、遺伝子、そしてスケート、テニス、太極拳とわが子でもこれだけ意気投合することはないとも思える人に出会えて、私のこの壮大な夢はまだ尻つぼみにならず息を吹き返しつつある。「とりあえず」という肩の力をぬいて生きていても人は自分の性を捨てるわけにはいかないもので、それを捨てることは、生きることをやめることにもつながる重い生が人間の一生なのではないだろうか。十年後には三分の一の人口比になる高齢者は、人間機能の大事な部分が失われてゆく生き方で終わるのではなく、「人間を生ききる」知恵と実践方法と、そしてその「人間という存在の理」を少しでも理解するためのサイエンスを養生していきたいと思っている。それが、最初「太極拳を科学して?!」と言われ、「セルツーパーボディダイナミクス」というわがラボの名称と、今後つくりたいとおもっている身心一体科学領域への起点を誘導した喜久子さんへの恩返しであると思っている。科学とことばと実践を一つにする生きものが人間である。4 年前の定年時に教養学部報という学内の新聞に書いたお別れの挨拶のタイトルを、養生学の新たな発展とつなげたい。「**丸ごとだから生きる！やってみて、言葉にして分かる「人間」が成長する Arts & Sciences を育む養生学への限らない夢**」を育て続けよう。



日の出

日本養生学会第 12 回大会

「ようせいフォーラム 2011 in 和歌山」報告

【総合テーマ】 「養生」再考

プログラム

8 月 29 日

- ・シンポジウム 「養生思想の現代的意義—歴史的展開に学ぶ」
基調講演 「養生思想と人間形成—善き生の完成に向けた思想とその社会的背景—」
特別講演 「気功と養生」
パネルディスカッション
- ・実技研修 「手当療法とリンパセラピーの実際」
- ・ワークショップ 「山伏神楽の身体技法」

8 月 30 日

- ・一般研究発表



- | | |
|--|--|
| 1.宮本武蔵の姿勢観について | 岩見 利男（宮本武蔵第 11 代）
白石 安男、高井 茂、
高橋 華王（東京理科大学）
藤田 恵理（東京大学） |
| 2.大学生の死生観～グループ・インタビュー調査に基づいて～ | 茂木 瞳、
武者小路 澄子（筑波大学） |
| 3.気功が開くコミュニケーションの多様性とその類型化：体験者達へのグループ・インタビュー調査を通して | 武者小路 澄子（筑波大学）
加藤 敏弘（茨城大学）
遠藤 卓郎（筑波大学） |
| 4.武道当身技における直突きと回し打ちの威力の比較について | 高橋 華王、白石 安男、
高井 茂、（東京理科大学）
藤田 恵理（東京大学） |
| 5.意識的呼吸の効果について～授業実践からの報告～ | 遠藤 卓郎、板谷 厚（筑波大学） |
| 6.言霊の定量化の試み | 天野 勝弘（関東学園大学）、
西畑 賢治（神戸国際大学） |
| 7.山伏神楽の特徴 - 他の民俗舞踊と比較して | 近藤 洋子
（民俗舞踊研究所「舞スタジオ」） |
| 8.ボディ・ワーク実施前後の気分変化に関する一考察 | 佐藤 節子（埼玉女子短期大学） |
| 9.運動系学生における体幹トレーニングとリズム運動の関係と効果 その 1 | 松尾 静香（徳山大学） |
| 10.特別研究発表「再考：養生学における姿勢研究—これまでの成果と今後の展開」 | 天野 勝弘（関東学園大学） |

ようせいフォーラム 2011 について



ようせいフォーラム 2011
実行委員長
藤永 博（和歌山大学）

ようせいフォーラム 2011（日本養生学会第 12 回大会）は、8 月 29 日、30 日の 2 日間、和歌山県的那智勝浦町で開催されました。当初の計画では 3 月 21 日、22 日に行う予定でしたが、11 日の午後に発生した東日本大震災の被害とその影響はあまりにも大きく、予定どおりに開催することはできませんでした。未曾有の複合的大災害から約 6 か月、今度は台風 12 号がもたらした記録的な豪雨により、フォーラム開催地を含む紀伊半島の一部地域に壊滅的な被害がでました。亡くなられた方々に対し謹んで哀悼の意を表し、心からご冥福をお祈りいたします。また、被災された方々に衷心よりお見舞い申し上げます。

大きな災害を目の当たりにし、私たちは改めて「生」と「死」について考えさせられました。被災された方々の多くは、愛する人、大切なものを失い、これからどう生きるか、なぜ生きるかという問いに直面し、答えを見つけられずにおられるのではないのでしょうか。その一方で、極めて厳しい状況のなかでも新しい命が生まれています。被災地で元気に駆け回っている子どもの姿もあります。このような若い命を育みながら、「生（活）」、すなわち生きることを意味を再確認し、新しい時代を築きあげていく責務を、私たち一人ひとりが背負っていると思います。

日本養生学会は、「『生きる力』をいかに育むか」という観点から、その原点である『からだ』について問い直し、伝統的養生思想と養生法を現代に生かすことを目的としています。今回の災害・事故は、激動する国内外の政治・経済状況のなかで、今後 20 年、30 年という時間スケールで私たちの生活に影響を及ぼすと考えられています。その間、養生思想は転成され、健康教育のあり方・方法は見直され、「生」の様式と技法は大きく変容するのではないのでしょうか。このような変節点にある私たちにとって、養生思想の歴史的展開を振り返ってみることは極めて重要だと思います。そこで、今回のフォーラムの総合テーマは「養生」再考としました。養生の歴史について学び、時代に即した「養生」の思想や技法について再考し、今後の研究・実践につなげようという趣旨です。「養生」は「ようじょう」であり、「ようせい」でもあります。

フォーラムは、1 日目がシンポジウム、実技研修、ワークショップ、2 日目が一般研究発表、特別研究発表という構成でした。シンポジウムでは「養生思想の現代的意義—歴史的展開に学ぶ」というテーマを掲げ、養生の概念や思想とその歴史的展開を振り返り、「人間

形成」や「生活形成」との関係、あるいは養生の実践論や養生法への影響などについて考察しました。基調講演は茨城大学の瀧澤利行先生にお願いしました。テーマは「養生思想と人間形成 —善き生の完成に向けた思想とその社会的背景—」で、養生思想を特に日本の人間形成（教育）の思想ととらえ、それが内容的にいかに従来の養生と関連し、かつそれを逸脱していったか、さらに近代以降の社会の中でどのように変容していったかを素描していただきました。

今回のシンポジウムでは、基調講演の後に特別



狼煙山から望む太平洋

講演を企画しました。気功文化研究会の津村 喬先生をお招きし、「気功と養生」というテーマで講演をお願いしました。津村先生は、気功の学術的定義、気功にとっての「練」と「養」、養生学にとっての気功、養生のための導引気功の例として背骨ゆらし、養生を無視するが結果的に元気にもなる蔵密気功について、実技指導を交えて講演されました。講演後のディスカッションはパネルディスカッション形式で行いました。瀧澤先生、津村先生、和歌山大学の片渕美穂子先生にパネリストを、鹿屋体育大学の平澤信康先生にコーディネーター（ファシリテーター）をお願いしました。基調講演、特別講演、パネルディスカッションについては、パネリスト、コーディネーターの寄稿論文を次号の『養生学研究』に掲載する予定ですので、ご覧ください。

シンポジウムの後、休憩をはさんで、実技講習「手当療法とリンパセラピーの実際」とワークショップ「山伏神楽の身体技法」を開催しました。実後講習では東京造形大学の佐藤 彰先生に、癒せる手の作り方、美顔と関節痛の治し方を指導していただきました。ワークショップでは民俗舞踊研究所「舞スタジオ」の近藤 清先生に、山伏神楽の身体技法的特徴（全体的な体のおき方）について実習を取り入れながら説明していただき、さらに、力の「ため」と手元・頭部の表現を天女、三番叟などの舞踊の一部を取り出す形で披露していただきました。

2日目の一般研究発表では9題の研究報告がありました。発表を円滑に進めるための「小道具」の準備が十分できておらず、質問時間を確保できない演題もありました。演者、座長、進行係の皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫びします。また、多くの方が12時すぎの特急で帰途につかれるということで、紀伊勝浦駅まで余裕をもって移動していただくため、2日のセッションを予定よりも少し早く終了する判断をしました。そのため、特別研究発表「再考：養生学における姿勢研究—これまでの成果と今後の展開」は駆け足の発表になってしまい、演者の方々に大変ご迷惑をおかけしました。次回大会で再度発表時間をいただけるとありがたいです。

日本の「中心線」から遠く離れた地での開催で、出席された皆様にはたいへんご不便をおかけしました。物理的な距離よりも、アクセスの不便さがフォーラムの進行に大きな影響を与えてしまいました。企画段階から懸念していたことですが、考えていた以上に「遠い」会場でした。しかし、これに懲りずに、いつかまた地方での開催を検討していただきたいです。地方を体験することも日本養生学会の活動として重要ではないでしょうか。今回の「地方大会」の運営経験は次に生かせると思います。

次号の『養生学研究』はようせいフォーラム2011の特集号として発刊する予定です。これまでのフォーラムで積み上げられてきた成果を含め、今回のシンポジウムや研究発表の成果を中心に、日本養生学会の次の10年の活動の礎石となるような論文集を編集したいと考えています。皆様の積極的なご投稿をお願いします。

最後になりましたが、今回のフォーラムの開催にあたり格別のご厚情・ご配慮を賜りましたホテル浦島の皆様、田辺市熊野ツーリズムビューローの皆様、各セッションの開催にご尽力いただいた皆様、準備にご協力いただいた皆様、そして、遠路はるばるご参加いただいたみなさまにお礼申し上げます。ありがとうございました。

<養生フォーラム参加者の声>

—アンケートより—

- ♡ 熊野という歴史ある場所で質疑が活発に行われた（近藤 洋子）
- ♣ 基調講演、シンポジウム、山伏神楽の身体技法が良かった（平沢 信康）
- ◇ シンポジウム、パネルディスカッションなどで新たな気を感じた。
特に音との関係、癒しや身体のリズム（松尾 静香）
- ♣ 基調講演と特別講演2名の講演とその関連シンポジウムが良かった。
もっと煮つまるところまで時間があればよかった。（都倉 雅代）
その他にシンポジウムが良かったという感想を多数いただきました。

ポストフォーラム

「熊野古道散策ツアー」 報告



ようせいフォーラム 2011

実行副委員長

片渕 美穂子 (和歌山大学)

まず、台風12号によって被災された方々にお見舞い申し上げます。語り部の方、運転手の方、休憩所でお茶を出していただいた方、ご無事でしょうか。

養生学会フォーラム終了後の8月30日の午後から翌31日にかけて「熊野古道散策ツアー」が行われた。29日のシンポジウムの際、招聘講演者でありシンポジストの一人であった津村先生は、「気」の把握の日中比較に関して、「日本の気は、自然の中に浸透している」と言われた。ポストフォーラムのプログラムは、まさにその「自然の中に浸透している『気』」を深く感じる事ができた散策ツアーだった。物質的エネルギーである「気」は、その集散によって万物を生み出したり消滅させたりするとされる。人間も動物も、山も川も海もまた「気」によって成る。熊野において、この「気」を支配するものは何であろうか。



『熊野古道散策ツアー』参加の方々
那智大滝の前で

スケジュールは次の通りで、参加者12名だった。

8月30日：フォーラム会場ホテル浦島出発→大門坂へ→大門坂から歩行→熊野那智大社・青岸渡寺・那智の滝への参拝→バスにて湯の峰温泉（宿泊）。

8月31日：宿泊施設よりバスで移動→発心門王子（ここから歩行）→拝王子→三軒茶屋→熊野本宮大社到着・見学→渡瀬温泉（休憩・昼食）→バスで移動→熊野速玉大社→解散。

熊野古道とは、熊野三山（熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社）へと通じる参詣道の総称であり、伊勢から入る伊勢路、田

辺から海ぞいに入る大辺路、田辺から山へ入る中辺路、高野山から山道を南へ下る小辺路から成る。また他に修験者が通る最も険しいとされる大峯奥駈道もある。

一日目：大門坂から全体的にはなだらかな上りとなっている参詣道約2.7キロを、語り部の方の案内に従って歩いていく。まだ日差しは強いものの秋の訪れも感じさせる風を感じつつ心地よいスタートとなった。参詣道の途中には、南方熊楠が三年間滞在していた大阪屋旅館跡、そして、鳥居をくぐって振り瀬橋。かつてはここで禊ぎする場所だったとの説明を受ける。檜もあるが多くは杉木立である。その中でひととき大きな夫婦杉と喚ばれる樹齢800年の二本の杉。木立とともにある神々しい空気と光を感じながら、苔の石の階段を登っていく。森の精でも出てきそうな、異次元の空間へ入り込んだような錯覚になる。中辺路最後の王子社である多富気王子を通過して、十一文関跡そして大門坂へ到着する。大門とはかつては仁王像があつて大きな門があつたことから由来している。現在はその仁王像は、境内に移設されていた。上皇たちの宿所であつた実方院跡を通り、青岸渡寺、那智大社へ。青岸渡寺は、西国三十三カ所の一番札所、現在の本堂は桃山時代のもの。すぐその隣は那智大社となり、熊野の霊場が神仏混淆という、明治期以前の日本の特徴的な信

仰のあり方を表していると説明を受ける。眼下の山並みは「天上」に居るかのごとく気分を清らかにさせる。歩いて数分で、那智の滝へ。落差133m、落ち口の幅は13m。まさに圧巻である。この滝が神の現れとされ祀られているわけだが、むしろそうしない方が奇妙なくらいである。これほどの美しい滝に神を感じないわけにはいかない。那智の滝は、熊野那智大社別宮飛瀧神社が鎮座し、滝自体が御神体で大己貴命（おおなむじのみこと）が祀られている。語り部の方は、「信心深い人は滝の中に観音様が見えます」と言われた。プログラム参加者も、観音像や不動明王の現れを滝の中に見ていた。筆者にはマリア



那智大滝

が見えた。ヒンズー教では、多くの神がいるように、高さ133メートル、幅13メートルの日本一の神は何度でも化身するとされる。日本においては、滝で、熊野那智大社、青岸渡寺の信仰の原点神は何にでも現れる。

川、海、山、水、滝、岩、木、雨、光、石。とするならば、無茶苦茶な議論に聞こえるかもしれないが、観音であろうと不動明王であろうと、マリアであろうと、それらの向こう側に感じているものは同じではなからうか。午後四時すぎに那智の滝からバスで宿泊地である湯の峰温泉へ移動。湯の峰温泉は、小栗判官が「つぼ湯」によって蘇生したという物語により有名である。神々の山はまた奇跡も起こすのである。

二日目：朝8時30分、発心門王子から本宮大社まで、約7キロを歩いていく。全体的にはなだらかな下りであり、初心者向きのコースということだった。天気は霧雨模様。発心門はその字のごとく、霊的修行への志を固めるところという意味であるらしい。道程の前半は棚田や茶畑を通っていく。途中の無人販売所で地元の農産物も購入できた。この地域の人々の生活と根付いた歯医者や産婆代わりにもなったという地蔵に出会いながら、本宮大社を目指す。語り部の方の説明をも楽しく拝聴させていただいた。水呑王子あたりから



木漏日の熊野古道

舗装の道を終わり、石を積み上げて作られた山道に入っていく。出発からどれくらい時間が経過していただろうか、道程の半分のところで伏拝王子に到着する。ここで記念写真も撮影。3.5キロ先に熊野本宮大社が見える。京からはるばる詣でてきて本宮大社を目にするこの場所で「伏して拝んだ」ことから由来するとされる。「伏して拝む」という帰依の態度に、当時は長く困難だった旅程と平安人の豊かで美しい精神性を思う。後半は小雨の中、聖なる木々の中を歩いていく。本宮大社へ到着。ここでも八咫鳥をモチーフにしたお守りなどが並んでいた。御神体はこの社の中にあるというよりは、むしろこのあたり一帯に浸透している、個人的にはそういう感じがした。西日本一の露天風呂のある渡瀬温泉で休憩及び入浴そして食事の後、バスで熊野速玉大社へ移動し参拝。その後、新宮駅で解散しプログラムを終了した。

熊野は一般的には「死者の魂があつまるところ」「死者の国」とされる。それに対して植島啓司氏はいう。「むしろその正反対の『万物を生み出す力』なのではなからうか。人は生き、そして死ぬ。われわれは、いつまでも巨大な子宮の内部に包まれているような印象を受ける」（『世界遺産神々の眠る「熊野」を歩く』p.57）。神々しいまでの美しい自然は、万物の根源を感じさせる。言うまでもなく「生」は「死」が無ければ存在しないし、「死」もまた「生」なしには起こり得ない。そういう意味では、熊野は「生」も「死」もどちらをも支配する、どちらをも包み込む、どちらをも超越する、そうした神性の地であった。小栗判官は、一旦は地獄へいった判官だが閻魔大王の寛大さによって娑婆へ引き戻され、そして



台風直前の那智勝浦

湯の峰温泉のつば湯で四十九日間かけて蘇生する。この話もまた「生」と「死」を包括するブラックホールみたいな熊野が舞台なのである。熊野の温泉、川、そして海は、生と死を飲み込みつつまた生み出してもいる。今回のポスト・フォーラムの中では話題にならなかったが、残酷さと恐怖そして崇高な信仰心、これらが入り交じった感情を抱かせる「補陀落渡海」であるが、浄土を目指して僧侶を舟に乗せて旅立たせるこの行為も、生を捧げて死を受け入れることによって、結果としては生と死を超越した浄土という空なる境地に達しようとしたとも考えられる。

山深い場所、美しい海、澄んだ川、こうした場所は、確かに心が洗われるような気分させる。そういう場所であるなら、探せば他にもあるだろう。しかし、熊野の自然はただ美しいだけではないのではないように思う。熊野の美しさは、さらにそこから、生の出自を辿らせるような態度へ導く。熊野はさらに深い何か、根源的なものへと向かわせる。熊野の「気」は、こうした根源的なもの、生と死を超越した何か、普遍的な神性とでもいうべきものから来ているのではないか、そう感じさせた二日間の散策だった。今度は独りで訪れたいと思う。

開催予告

日本養生学会第13回大会

ようせいフォーラム 2012

日 時: 2012 年(平成 24 年) 3 月 17 日(土)・18 日(日)
場 所: 東京理科大学 久喜キャンパス(C201 室・体育館・食堂)
アクセス: 東京駅—上野駅—久喜駅(約 55 分)
新宿駅(JR 湘南新宿ライン)—久喜駅(約 50 分)
久喜駅(バス)—大学(10 分)
大会責任者: 白石 安男(東京理科大学)

WA KI AI AI

取材班 見てある記

雨上がりの落ち着いた境内の中 10 月 22 日(土)
府中 大國魂神社 神楽殿にて近藤清・洋子ご夫妻の主催
民俗舞踊研究所「舞スタジオ」と顧問する「山伏神楽研究会」
による奉納舞踊(こきりこ踊り、山伏神楽・西馬音内盆踊り)
が行なわれました。こきりこは板ざさらという珍しい檜の楽器
を用いて舞われました。山伏神楽は厳かに勇猛に、西馬音内は
優雅な手つきで舞われました。笛、太鼓、唄のお囃子が心地よくて
山里の村祭りに迷い込んだような気持ちがしました。
平成 19 年に第一回奉納を行って以来、年一回行なっているということです。

—編集担当: 金田 洋子—



〈活動報告〉

エメラルド・グリーンの美しい海、白砂のビーチ 地中海でヨット・セーリングにチャレンジ！



横澤喜久子（東京女子大学）

Costa Smeralda

8月31日和歌山ようせいフォーラムが終わり、9月2日に成田を出発、世界のトップ・リゾート地といわれるイタリア・サルデーニャ島の北東部、**コスタ・ズメラルダ**（Costa Smeralda）、エメラルド・グリーンの美しい海と白砂のビーチ海岸、自然と文化の楽園に向かいました。今回のヨット・セーリングの船長は会員I氏のご長男29才（Oxford大学大学院生）、海外でも経験豊富であり、現在、Oxford大学ヨット部副代表というバリバリのヨット青年（今回のチャレンジはI氏の父子ヨット・セーリング計画に便乗させていただいたもの）です。メンバーは船長に加えて、元ヨット・マンの高年男性3名と私を含めヨット未経験の高年女性3名の総勢7名（内、日本養生学会会員5名）での夢のチャレンジでした。チャーターヨットは2010年の最新式 ベネトゥ・オセアニウス全長43.3feet（13.1m）、全幅（4.12m）です。9月3日にサルデーニャ島北東にあるオルビア空港すぐ近くのポルト・ロトンド（Porto Rotondo）の Old Commercial Quay に集合、9月10日までの8日間でした。



走るヨット



サルデーニャ島とコルシカ島



行路は美しいエメラルド海岸で知られる Porto Cervo、Isola Caprera そして Isola Maddalena へ、さらに、ヨットは北へ直線距離 33mile、強風、荒波で知られる bonifacio 海峡をわたり、コルシカ島（フランス）の南東部 Golfe de porto vecchio に向かいました。その後、サルデーニャ島の St Teresa Gallura の戻り、Cala Corsara 海岸、Palau、Cannigione に寄って出発点に戻るコースでした。

初日、まずは出航前に全員で Porto Rotondo のスーパー・マーケットで大きなカート2台分の食材、ワイン等を買込み、そして、船長からヨット初心者用指導、説明のもとに乗り込みました。ウキウキ、ドキドキです。私はヨット・クルージングとはどんな日々を過ごすのか、夜はどこで泊まるのか、もしや1週間以上ヨットで漂流することになるのか、食事はどのように？船酔いは大丈夫か等と勝手にいろいろと思いを巡らせました。映画や雑誌にでてくる優雅で豪華なヨット・シーンです。（私は日本で3回、のどかなヨット経験のみ。）いよいよ中高年の青春ヨット・クルージングがスタートです。洋上での最初の食事はペペロンチーノ・スパゲッティー、久しぶりに肩寄せ合っの7人の海上合宿です。

セーリングのスタートにはキャビン内も含め、大揺れ、大波を想定しての準備が必要でした。出発です！ 憧れの美しい青い空、広い海、遠くに浮かぶ島、鳥は飛び、他の姿はほとんど見かけることはなく、我らの天下、その中をヨットの帆をはり、風を切り、「オー！我らの地中海！」と叫びたくなるような世界です。



日の出に

走行中のヨット・マンらは力強く、厳しく、真剣そのもの、のんびり、ゆったりとは程遠く、舵をきり、機敏にデッキを動きまわります。一瞬に変化する天候、風向き、風量、温度、水深、波の向き、流れ等を的確に知り、状況判断、それらへの対応、ひとつ間違えば、誰もいない広い海に放りだされ、命を失うことにもつながるのです。私もその厳しさを肌身を感じ、必死になることが多々あり、結果、出来てしまった全身の打撲、アザ、下船後にもしばらく揺れる身体、眩暈等はこの年まで経験したことのないすごい体験でした。自然の限りない美しさを満喫し、一方、自然を相手に戦うことの強さ、厳しさを実感したような気がします。ヨット・セーリングは船長の指令のもとに気持ちを一つに合わせたチーム・ワークが求められ、時には自然との命がけの闘いとなるハードなスポーツでした。私はそうしたヨット・マンの真剣さ、機敏さ、力強さに惚れ惚れしました。時には、誰もいない海で私たちのヨットは錨を下し、シュノーケリングで魚らと戯れ、また浜辺でゆったり、ゆったり、デッキでワインを片手に夕日の見ながらの語り合い、ゆっくり過ぎゆく時間を楽しみました。陸に上がって町の散歩もすばらしいものでした。

ヨット・セーリングは私が想像していた優雅でリッチなスポーツというよりもずっとワイルドで、ダイナミック、生き抜くための全知識、知恵、行動力、体力、知力が求められました。自然は美しいとともに厳しいことも多く、奥行きが深い、スケールの大きなスポーツを楽しみました。

いくつになってもチャレンジは面白い、楽しい、そして苦しいことも多くありました。それらもよい経験です。あらためて、楽しむことの基本には体力、気力が必要でした。日常の便利な都会生活を離れ、地中海の美しい澄んだ海、青い空、白い砂浜、太陽の恵みを浴びてのゆったりとした時間、一方、太陽が隠れ、風が吹き、波が荒れると一変します。生きることは自然への挑戦、闘いとも感じました。やはり、私たちの生きる原点は自然との闘いでもあります。2011 年は東北大震災の大地震、津波をはじめ、日本のみならず世界中が自然災害に襲われました。被災された多くの皆様に心からお見舞い申し上げたいと思います。同時に、あらためて、私たちは自然と人間の繋がり、いかに共生できるか、人間も自然の一員であることを忘れず、皆でともに生きていきたいと思いました。先人らは船に乗り、波、風を乗り越え、時には海に放り出され、お隣の国へといのちがけで貿易に交通にと闘い抜いてきたのです。こうしたワイルドで厳しく、ダイナミックなチャレンジに私は年齢を忘れ、世界が広がって一步、たくましくなれたような気がしました。こうした機会を与えていただきありがとうございました。

2010年度収支決算報告

I.収入の部

勘定項目	予算額	決算額	増△減
会費収入	378,000	860,000	482,000
国内研修会	0	0	0
前年度繰越金	734,457	734,457	0
寄付金	0	8,000	8,000
利息	1000	265	△ 735
合 計	1,113,457	1,602,722	489,265

II 支出の部

勘定項目	予算	決算	増△減
運営費			
会議費	50,000	25,350	△ 24,650
賃金	15,000	16,000	1,000
印刷製本費	50,000	30,600	△ 19,400
通信費	30,000	40,035	10,035
消耗品費	30,000	27,322	△ 2,678
交通費	70,000	80,000	10,000
借料	5,000	0	△ 5,000
広報宣伝費	50,000	23,940	△ 26,060
慶弔費	5,000	0	△ 5,000
予備費	10,000	0	△ 10,000
(運営費小計)	315,000	243,247	△ 71,753
事業費			
日本養生学会 第 11 回大会	100,000	100,000	0
海外研修会補助	100,000	0	△ 100,000
国内研修会	75,000	29,000	△ 46,000
ようせいサロン			
研究プロジェクト推進費	50,000	61,500	11,500
(事業費小計)	325,000	190,500	△ 134,500
支出合計	640,000	433,747	△ 206,253
次年度繰越	473,457	1,168,975	695,518
支出総計	1,113,457	1,602,722	489,265

III.収支差額

収入 (1,602,722) - 支出 (433,747)
=差額 (1,168,975)

2011 年 8 月 24 日 監査の結果、
上記に相違ありません。

監事 梶野克之
監事 平野卿子

『日々是養生』 yousei

祝

本学会顧問の伊藤 順蔵先生が本年度秋の叙勲で「瑞宝中綬章」を受勲されました。

会費納入のお願い

一般会員 5,000 円
学生会員 1,000 円

会費は下記口座にお振込ください

ゆうちょ銀行
口座番号：00100-0-472757
口座名：日本養生学会

<日本養生学会事務局>

<<2011 年秋のようせいサロン>>

総合テーマ「身体技法に学ぶ」

会場 東京理科大学 神楽坂キャンパス

第 1 回目 平成 23 年 10 月 23 日 (日) 13 時 40 分～16 時 30 分

谷川 大先生に「中国武術と中心感覚について」

第 2 回目 平成 23 年 11 月 20 日 (日) 13 時 40 分～16 時 30 分

近藤 洋子、近藤 清、近藤 淳「山伏神楽の身体技法」

第 3 回目は武者小路澄子先生に話題提供をいただく予定

ようせいサロン担当 東京理科大学 白石 安男

編集後記： 未曾有の大災害に見舞われた年でした。その中でこのように活動できたことに感謝いたしております。皆さまのお便りおまちしています。
編集委員 金田・古屋